**Приложение к Педагогическому заданию преподавателя БУ «Сургутский колледж русской культуры им. А.С. Знаменского» Яцуна К.С.**

**1. Опросник по методике «Самооценка»**

1. Можно ли сказать, что у тебя не получается так, как ты хочешь?
2. Считаешь ли ты, что многое из того, что ты делаешь, ты делаешь неправильно, не так, как нужно?
3. Можно ли сказать, что ты можешь сделать гораздо больше, чем делаешь обычно?
4. Часто ли мешает тебе что-либо быть самим собой (чувствовать себя так, как ты хочешь)?
5. Часто ли ты думаешь, что ты не такой как все (беспокоит ли тебя это)?
6. Часто ли ты бываешь недоволен самим собой, потому, что не знаешь, можешь это сделать или нет?
7. Часто ли тебя обижают ребята (девочки)? Можно ли сказать, что к тебе плохо относятся в классе?
8. Хотел ли ты быть другим, не таким как все?
9. Часто ли тебе бывает трудно защитить себя (не дать себя в обиду) или постоять за себя?
10. Когда ты смотришь на себя в зеркало, считаешь ли ты себя некрасивым?

**2. Тест «Самооценка психических состояний» (по Г. Айзенку)**

Предлагаем Вам самостоятельно оценить свое психическое состояние.

Если это состояние очень подходит Вам, то за ответ поставьте 2 балла: если подходит, но не очень, то 1 балл; если совсем не подходит – то 0 баллов.

1. Не чувствую в себе уверенности

2. Часто из-за пустяков краснею

3. Мой сон беспокоен

4. Легко впадаю в уныние

5. Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях

6. Меня пугают трудности

7. Люблю копаться в своих недостатках

8. Меня легко убедить

9. Я мнительный

10. С трудом переношу время ожидания

11. Нередко не кажутся безвыходными положения, из которых можно найти выход

12. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом

13. При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя

14. Несчастья и неудачи ничему меня не учат

15. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной

16. Я нередко чувствую себя беззащитным

17. Иногда у меня бывает состояние отчаяния

18. Чувствую растерянность перед трудностями

19. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу чтобы меня жалели

20. Считаю недостатки своего характера неисправимыми

21. Оставляю за собой последнее слово

22. Нередко в разговоре перебиваю собеседника

23. Меня легко рассердить

24. Люблю делать замечания другим

25. Хочу быть авторитетом для окружающих

26. Не довольствуюсь малым, хочу большего

27. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю

28. Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться

29. У меня резкая, грубоватая жестикуляция

30. Я мстителен

31. Мне трудно менять привычки

32. Нелегко переключаю внимание

33. Очень настороженно отношусь ко всему новому

34. Меня трудно переубедить

35. Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы освободиться

36. Нелегко сближаюсь с людьми

37. Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана

38. Нередко я проявляю упрямство

39. Неохотно иду на риск

40. Резко переживаю отклонения от принятого мною режима.

Ключ:

Необходимо подсчитать сумму баллов по каждой из 4-х групп вопросов:

I. 1 – 10 вопросы тревожность

II. 11 – 20 вопросы фрустрация

III. 21 – 30 вопросы агрессивность

IV. 31 – 40 вопросы ригидность

I. Тревожность

0 – 7 баллов не тревожные

8 – 14 баллов тревожность средняя, допустимого уровня

15 – 20 баллов очень тревожные

II. Фрустрация

0 – 7 баллов Вы имеете высокую самооценку, устойчивы к неудачам и не бойтесь трудностей

8 – 14 баллов средний уровень, фрустрация имеет место

15 – 20 баллов у Вас низкая самооценка, Вы избегаете трудностей, боитесь неудач

III. Агрессивность

0 – 7 баллов Вы спокойны, выдержаны

8 – 14 баллов средний уровень

15 – 20 баллов Вы агрессивны, невыдержанны. Есть трудности в работе с людьми

IV. Ригидность

0 – 7 баллов ригидности нет, легкая переключаемость

8 – 14 баллов средний уровень

15 – 20 баллов сильно выраженная ригидность, Вам противопоказаны смена места работы, изменения в семье

**3. Вопросы по методике «Восприятие детьми отношения к ним родителей»**

Можно ли сказать, что мама (папа) ...

1. часто сердится на тебя?
2. много ругает?
3. часто кричит на тебя?
4. часто беспокоится, что с тобой может что-то случиться?
5. излишне много заботиться о тебе?
6. часто обижается на тебя?
7. не играет с тобой?
8. не читает тебе? (не занимается тобой)?
9. говорит, что ты занимаешься не своим делом и не в свое время?
10. не интересуется тобой?
11. мало уделяет тебе времени, (внимания)?
12. говорит, чтобы ты не путался под ногами и не мешал?
13. часто тебе хочется сделать все наоборот, не то, что говорит мама (папа)?
14. слишком строгая?
15. много приказывает?
16. требует, чтобы все делал во время?
17. часто заставляет тебя делать не то, что ты не хочешь?
18. заставляет тебя часто просить прощения?
19. говорит, чтобы ты всегда и во всем ее слушался?
20. все время напоминает, чтобы ты хорошо себя вел?
21. часто ставит тебя в пример других ребят?
22. заставляет тебя есть больше, чем ты хочешь?
23. часто одевает тебя не так, как ты хочешь?
24. много говорит, как нужно себя вести?
25. постоянно делает тебе замечания?
26. все время торопит тебя?
27. часто говорит, что ты ничего не можешь сделать так, как нужно?
28. часто наказывает тебя, ставит в угол, не разрешает гулять, шлепает?
29. пугает, угрожает чем-нибудь?
30. говорит, что накажет и не делает этого?
31. часто бывает не права к тебе?
32. не сдерживает своих обещаний?
33. не хочет тебя выслушать?
34. недовольна тобой?
35. много требует, но не объясняет?
36. требует одно, а сама ведет себя по другому?
37. не понимает тебя?
38. не доверяет, не верит тебе?
39. несправедлива к тебе?
40. не помогает тебе?
41. много заставляет?
42. редко хвалит?
43. не гуляет с тобой?
44. не разрешает тебе встречаться с тем, с кем ты хочешь?
45. требует, чтобы ты все бросил и лег спать в одно и тоже время?
46. помогает даже тогда, когда ты этого не хочешь?
47. слишком занята собой, больше уделяет себе внимания?
48. часто оставляет тебя одного?
49. не может сразу простить тебя?
50. считает тебя плохим?
51. мало разговаривает с тобой?
52. не любит тебя?
53. считает, что ты ей делаешь назло?
54. говорит, что ты ей надоел?
55. не ходит с тобой на концерты, в театр, в цирк, на выставки, в музей?

#### 4. Неоконченные предложения (средний и старший школьный возраст)

1. Думаю, что мой отец ...
2. Если все против меня ...
3. Я всегда хотел ...
4. Если бы я занимал руководящий пост ...
5. Будущее кажется мне ...
6. Мои отметки в школе ...
7. Я часто жалею, что ...
8. Думаю, что настоящий друг ...
9. Когда я был ребенком ...
10. Идеалом женщины (мужчины) для меня является ...
11. Когда мне говорят, что нужно учиться ...
12. По сравнению с большинством семей моя семья ...
13. Интереснее всего мне работается с ...
14. Моя мать и я ...
15. Сделал бы все, чтобы забыть ...
16. Если бы мой отец ...
17. Думаю, что я достаточно способен, чтобы ...
18. Я мог бы быть очень счастливым, если бы ...
19. Если кто-нибудь будет работать под моим руководством
20. Надеюсь на ...
21. В школе мои учителя ...
22. Большинство моих сверстников не знают, что я боюсь ...
23. Не люблю людей, которые ...
24. В детстве я ...
25. Считаю, что большинство юношей и девушек ...
26. Моя жизнь кажется мне ...
27. Моя семья обращается со мной ...
28. Ребята, с которыми я учусь ...
29. Моя мать ...
30. Моей самой большой ошибкой было ...
31. Я хотел, чтобы мой отец ...
32. Моя наибольшая слабость заключается в том ...
33. Моим скрытым желанием в жизни ...
34. Мои одноклассники (однокурсники) ...
35. Наступит тот день, когда ...
36. Когда ко мне приближается милиционер ...
37. Я всегда испытываю удовольствие от ...
38. Больше всего я люблю тех людей, которые ...
39. Если бы я снова стал ребенком ...
40. Считаю, что большинство взрослых женщин (мужчин)...
41. Когда я вспоминаю школу ...
42. Большинство известных мне семей ...
43. Люблю иметь дело с людьми, которые ...
44. Считаю, что большинство матерей ...
45. Когда я был ребенком (молодым), то чувствовал себя виноватым, если ...
46. Когда я даю другим поручения ...
47. Думаю, что мой отец ...
48. Когда мне начинает не везти ...
49. Когда я о чем-либо прошу других ...
50. Больше всего я хотел бы в жизни ...
51. Когда буду взрослым ...
52. Мои опасения не раз заставляли меня ...
53. Когда меня нет, мои друзья ...
54. Моим самым живым воспоминанием детства является ...
55. Мне очень не нравится, когда взрослые женщины (мужчины)...
56. В школе (в институте) я ...
57. Когда я был ребенком, моя семья ...
58. Считаю, что мои друзья ...
59. Я люблю свою мать, но ...
60. Самое худшее, что мне случалось совершить, это ...

**Ключ:** окончания соответствующих предложений позволяет судить об отношениях и взаимоотношениях личности:

семья - 1,12,14,16,27,29,31,42,44,47,57,59

друзья и сверстники - 8,22,28,34,46,53,58

школа - 6,11,21,41,56

желания и интересы - 3,4,13,15,18,20,33,35,37,50

нравственные взгляды - 2, 10,23,25,40,45,55,60

Я сам: 5,7,9,17,19,24,26,30,32,36,38,39,43,48,49,52,54

5. **Акцентуации характера по Э.И. Мещеряковой**

**Инструкция**: имеется пять вариантов ответа на каждый вопрос теста – «да» – 5 баллов; «скорее да, чем нет» - 4 балла; «и да и нет» – 3; «скорее нет, чем да» – 2 и «нет» – 1 балл. Баллы выставляются в таблицу, в которой указаны номера вопросов (с 1 по 33). В нижней строке выставляется суммарный балл за ответы на три вопроса соответствующей графы.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 4 | 7 | 10 | 13 | 16 | 19 | 22 | 25 | 28 | 31 |
| 2 | 5 | 8 | 11 | 14 | 17 | 20 | 23 | 26 | 29 | 32 |
| 3 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 27 | 30 | 33 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. Любите ли Вы фантазировать (сочинять сцены, разыгрывать роли воображаемых героев)?
2. Любите ли Вы быть в центре внимания окружающих?
3. Любите ли Вы заводить новые знакомства?
4. Часто ли Вам надоедала школа?
5. Для Вас характерны затяжные периоды плохого настроения, когда Вы особенно чувствительны к укорам и упрекам в свой адрес?
6. Иногда бывает у Вас упадок сил, и все валится из рук?
7. Зависят ли от Вашего настроения сон, аппетит, самочувствие, трудоспособность?
8. Часто ли Вы болели в детстве?
9. Легко ли у Вас меняется настроение (от радости к печали, от слез к смеху)?
10. Поражаются ли Ваши друзья Вашей работоспособности и неутомимости?
11. Не говорили ли Вам, что Вы разбрасываетесь?
12. Бывает ли, что Вы много говорите и Вам трудно остановиться?
13. В детстве Вы были боязливы и пугливы?
14. Вы склонны видеть у себя много недостатков?
15. Вы ранимы?
16. Бывает ли, что Вы раздражаетесь при общении с людьми?
17. Часто ли Вы чувствуете утомление от дел и общую слабость?
18. Часто ли Вы испытываете усталость?
19. Бывало, что Вы совершали поступки, о которых позже приходилось жалеть?
20. Можете ли Вы выйти из себя и даже дать волю рукам, если кто-либо умышленно Вас обидит?
21. Вы достигли бы в жизни большего, если бы люди не были настроены против Вас и правильно понимали Ваши поступки?
22. Верно ли, что Вы не можете выбрать одно из нескольких решений?
23. Правда ли, что иногда Вы оставляли какое-либо дело, так как боялись, что не справитесь с ним?
24. Действительно, прежде чем что-либо сделать или принять решение (даже в мелочах) Вам приходится подумать?
25. Ваше настроение улучшается, когда Вас оставляют одного?
26. Вы любите придумывать, все переиначивать, делать по-своему, не так, как все?
27. Ваш внутренний мир заполнен увлечениями, фантазиями, идеями?
28. В детстве Вы отличались непослушанием?
29. Вы наблюдаете у себя повышенную тягу к удовольствиям и развлечениям?
30. Вы неспособны себя занять и плохо переносите одиночество?
31. Вы всегда говорите правду?
32. Верно ли, что Вы всегда, в любых обстоятельствах сдержанны и корректны?
33. Правда ли, что у себя и в гостях Вы ведете себя одинаково хорошо?

##

**Ключ:** по суммарному баллу в каждой графе определяются доминирующая (12 –13 баллов), выраженная (10 –11 баллов), имеющаяся (8 –9 баллов) и невыраженная (менее 8 баллов) черта характера: 1) демонстративного, 2) циклоидного, 3) чувствительного, 4) гипертимного, 5) совестливого, 6) астенического, 7) сложно-противоречивого, 8) беспокойно-тревожного, 9) творческого, 10) неустойчивого.

Суммарный балл в 11 графе позволяет определить самооценку, которая при 9 баллах считается правильной (адекватной), при 8 и менее баллах – заниженной, а при 10 и более баллах – завышенной.

**6. Методика «Нормы поведения мужчины и женщины». Автор: О.Г. Лопухова (модификация теста С. Фаррел)**

Методика предназначена для определения уровня гендерной идентификации.

Методика позволяет выявить уровень (высокий, средний, низкий) гендерной идентификации подростков, как степень усвоения социально-приемлемых для мужчин / женщин норм поведения, представленных в данной методике в виде набора личных качеств.

Бланк ответов методики представляет собой список из качеств.

Инструкция:

Попробуйте выделить из предлагаемого списка мужские (М), женские (Ж) и нейтральные (Н) (одинаково свойственные обоим полам) качества.

Обработка и анализ результатов: осуществляются на основании ключа.

Чисто мужские черты (М): 1, 3, 4, 5, 9, 11, 21, 33, 42, 45, 46, 49, 76, 77, 78, 79, 81, 85, 86, 96.

Для женщин характерны черты (Ж): 12, 20, 25, 27, 28, 30, 34, 40, 43, 48, 50, 63, 65, 84, 87, 89, 92, 97, 101, 103.

Число совпадений (по 1 баллу каждое) суммируется по каждой позиции – М и Ж.

Максимальное количество набранных по каждой позиции баллов – 20. Соотнесение баллов М и Ж позволяет выявить уровень гендерной идентификации: высокий – 16 – 20 баллов; средний – 10 – 15 баллов; низкий – 1 – 9 баллов.

Попробуйте выделить из предлагаемого списка мужские (М), женские (Ж) и нейтральные (Н) (одинаково свойственные обоим полам) качества.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. агрессивность2. активность3. амбициозность4. аналитичность5. атлетичность6. беззаботность7. беспечность8. бодрость9. быстрота в принятии решения10. великодушие11. вера в себя12. верность13. восприимчивость14. вспыльчивость15. высокая мораль16. готовность к действию17. демократичность18. дисциплинированность19. доброта20. доверчивость21. дух соревнования22. ехидство23. жадность24. жеманность25. женственность26. живость27. жизнерадостность28. забота о людях29. задумчивость30. застенчивость31. зрелость 32. импульсивность33. индивидуализм34. инфантильность35. искренность36. искушенность37. консервативность38. культура поведения39. лень | 40. любовь к детям41. любовь к модной одежде 42. мужественность43. мягкость44. надежность45. наличие собственной позиции46. напористость47. напряженность48. нежность49. независимость50. нелюбовь к ругательствам51. необычность52. неорганизованность53. непостоянство54. непрактичность55. непредсказуемость56. общительность57. оживленность58. оптимизм59. опытность60. основательность61. открытость ума62. очаровательность63. падкость на лесть64. привлекательность65. привязанность66. прямота67. пунктуальность68. развитая интуиция69. развитое воображение70. расслабленность71. ревность72. резкость73. самоуверенность74. светскость75. серьезность76. сила77. сильная личность78. склонность вести за собой | 79. склонность к доминированию80. склонность к идеализму81. склонность к обладанию82. склонность к переменам83. склонность к риску84. скромность85. сложность натуры86. сострадание87. способность к лидерству88. способность защищать свои взгляды89. способность утешать90. тактичность91. теплота92. терпеливость93. терпимость94. манера тихо говорить95. трудолюбие96. уважительность97. ум98. умение полагаться только на свои силы99. умение понимать других100. умение пошутить101. умение работать102. умение развлечь103. умение сочувствовать104. умение убеждать105. умение уступать106. умеренность107. упорство108. упрямство109. хитрость110. честность111. чистота112. чувство ответственности113. чувство юмора114. широта взглядов115. эгоистичность116. экстравагантность117. энергичность118. яркость |

## 7. Д.Голланд, Вопросник профессиональных предпочтений

*Инструкция*: по каждой строчке анкеты определите, какая профессия Вам более всего подходит, какой профессии Вы отдаете предпочтение, и в таблице проставьте «+» в соответствующей графе. Например, в первой строке анкеты Вы считаете предпочтительной профессию конструктора, следовательно, в графе под цифрой 2 надо поставить знак «+».

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Профессии** |  1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1)инженер-строитель; 2) конструктор1)электротехник; 3) санитарный врач1)токарь; 4) наборщик1)фотограф; 5) зав.магазином1)чертежник; 6) дизайнер2)философ; 3) психиатр2)ученый химик; 4) бухгалтер2) редактор научного журнала; 5) адвокат2) лингвист; 6) переводчик художественной литературы3) детский врач; 4) статистик3) завуч по внеклассной работе; 5) председатель профсоюза3) спортивный врач; 6) карикатурист4) нотариус; 5) бизнесмен4)оператор ЭВМ; 6) фельетонист5)политический деятель; 6) писатель1)садовник; 2) метеоролог1)водитель автобуса; 3) фельдшер1) инженер-электрик; 4) секретарь-референт1) маляр; 6) художник по металлу5) телерепортер; 6) режиссер2)биолог; 3) главный врач2) гидролог; 4) ревизор2) зоолог; 5) главный зоотехник2) математик; 6) архитектор3) работник детской комнаты милиции; 4) счетовод (бухгалтер-расчетчик)3) учитель; 5) командир взвода3) воспитатель; 6) художник по керамике4) экономист; 5) зав. Отделом4) корректор; 6) критик5) зав. Хозяйством; 6) дирижер1) радиооператор; 2) специалист по ядерной физике1) наладчик; 4) монтажник1)агроном-семеновод; 5) председатель колхоза1) закройщик; 6) декоратор2) работник музея; 3) консультант2) археолог; 4) эксперт2) ученый; 6) актер3) врач; 5) дипломат3) логопед; 4) стенографист4) главный бухгалтер; 5) директор6) поэт; 3) психолог1) телемеханик; 5) прораб |  |  |  |  |  |  |

**Ключ:** Вопросник профессиональных предпочтений Д.Голланда позволяет определить доминирующие склонности (при 7 баллах и более) и: 1) практический, 2) интеллектуальный, 3) социальный, 4) конвенциональный, 5) предприимчивый и 6) артистический (эстетический) типы личности.